На вдох — память, на выдох — беспокойство

Беспокойство мешает вспоминать лица, место, время встречи и другую важную информацию?

Не стоит из-за этого переживать. С помощью простой дыхательной гимнастики вы восстановите ритм сердца, и забытое легко вспомнится.

Ораторы, дикторы, актеры и представители других профессий, выступающие перед большой аудиторией, делают несколько глубоких вдохов перед выступлением, которые позволяют избавиться от чувства беспокойства.



«Память становится лучше, когда ум не напряжен», — отмечает исследовательница памяти Даниэль Лапп. Она предлагает методику специальных дыхательных движений, позволяющую снять эмоциональное возбуждение и расслабиться. Для этого необходимо выполнить следующие упражнения.

- Сядьте, выберите удобное положение, расслабьте руки и ноги.



- Представьте, что вы сидите на пляже и смотрите на волны. Волны тихо набегают на берег; представьте ровное и непрерывное перекатывание волн, шум и запах соленой воды.
- С закрытым ртом сделайте через нос глубокий вдох полной грудью. При этом живот выдается вперед.
- Сделайте медленный выдох, снова через нос, до тех пор, пока легкие не освободятся полностью.
- Продолжайте глубоко дышать, ощущая ритм дыхания.
- Попытайтесь сделать так, чтобы ритм дыхания совпадал с ритмом движения воображаемых

волн. На подъеме волны — вдох, на гребне волны — полные легкие. И при постепенном ровном выдохе волна набегает на берег. Постарайтесь, чтобы выдох был в два раза медленней вдоха.

■ Продолжайте такие дыхательные движения, пока не почувствуйте, что беспокойство прошло.

Как справиться со стрессом

Стресс отрицательно сказывается на деятельности мозга. Для укрепления памяти и улучшения внимания попытайтесь устранить влияние стрессовых ситуаций на ваше мышление.

Есть множество свидетельств отрицательного действия стресса на мыслительные способности мозга. Уменьшается в размерах участок мозга, управляющий познавательными процессами и памятью. Отмечается резкое ухудшение памяти.



«Когда вы в смятении, то забываете все подряд. Вы не осознаете, куда направляетесь и что делаете в данный момент», — говорит профессор психологии Алан Браун. Вновь обрести живость ума и сообразительность вам поможет использование конструктивных способов решения стрессовых ситуаций.

■ Успокойтесь и старайтесь всегда подходить к решению вопроса положительно. Для этого достаточно удалиться в спокойное место. Пусть это будет комната или особый угол в комнате, где можно отдохнуть, выпить чай, послушать музыку, немного отстраниться от злободневных проблем.

■ Дайте выход своим эмоциям в физическом действии. Физическая активность хорошо снимает напряженность.